

Culture

Politiques d'inclusion
au Théâtre du Nord

p.2-3



Interview

Dimitri Jozwicki,
athlète
paralympique

p.8-9



n°19 - juillet 2024

REGARDS

JEUNES

le journal des jeunes de la Mission Locale Lille Avenir



Grand Format

Jeux olympiques et paralympiques

Plongée au coeur du quotidien des athlètes : préparation pour les JO de Paris 2024, surmonter les difficultés, l'importance de la santé mentale...

p 8-13

Société

Lutter contre le
harcèlement
scolaire

p.4

Éducation

Mieux comprendre
le décrochage
scolaire

p.5

Bon plan

L'accès à la culture
pour tous

p.14

Édito

La résilience comme capacité à grandir face aux traumatismes

La résilience fait partie des concepts à la mode. Parfois galvaudée ou mise à toutes les sauces, certains peuvent le trouver fumeux.

Et pourtant, la résilience traverse très concrètement plusieurs des articles de ce Regard Jeunes.

En physique, la résilience, c'est la résistance au choc d'un métal, sa capacité à se déformer le moins possible sous l'impact. Pour les êtres humains, je le vois comme l'inverse : la capacité à grandir et à se transformer positivement face aux chocs et aux traumatismes.

Être harcelé, être décroché, porter un handicap, souffrir d'un échec majeur sont des traumatismes. Les dépasser, les guérir, reconstruire sa confiance en soi, en son avenir est essentiel. C'est toujours difficile, et pour certains plus que d'autres. C'est d'autant plus difficile qu'on reste seul face à ce traumatisme.

C'est notre mission à tous de soutenir et d'entourer ceux qui subissent un traumatisme plus ou moins grave, de leur apporter nos ressources de résilience parce que, oui, la résilience se transmet, s'apprend, se développe par l'échange et le lien aux autres.

Si vous vous demandez comment, vous trouverez quelques pistes dans ce numéro de Regard Jeunes, parce que beaucoup de jeunes en mission locale sont des warriors de la résilience, parce que outiller les jeunes à devenir des adultes solides dans leur autonomie est au cœur de notre mission.

Karine Bugeja
Directrice Générale
Mission Locale Lille Avenir

Culture

Le théâtre du Nord, lieu d'inclusion

Sous l'impulsion de son directeur David Bobée, le Théâtre du Nord prône une politique d'inclusion aussi bien vis-à-vis du public que dans sa programmation. Un projet qui se veut porteur de liberté, de solidarité et d'égalité.

À la tête du Théâtre du Nord depuis 2021, David Bobée a la volonté que chacun puisse accéder à cet art, mais surtout que chacun se sente représenté à travers celui-ci. Une façon de dépoussiérer l'univers théâtral en commençant par développer une politique d'inclusion au sens large du terme.

En travaux depuis 2020, le grand hall du bâtiment emblématique de la Grand Place a récemment révélé ses transformations au public. Une métamorphose qui permet de rendre plus accessible le bâtiment aux personnes à mobilité réduite.

Adaptation au public en situation de handicap

Ces dernières années, des dispositifs visant à rendre accessibles les spectacles eux-mêmes ont été mis en place. Par exemple, le Théâtre du Nord propose huit spectacles adaptés à un public malvoyant et aveugle. Les représentations sont ainsi en audiodescription, précédées d'une présentation du spectacle (personnages,

histoire, scénographie, mise en scène, costumes...), d'une découverte tactile de la maquette ou d'une visite tactile des décors et d'une rencontre avec les équipes artistiques.

Pour les spectateurs malentendants, un système d'amplification sonore (par casque audio ou boucle magnétique) a été pensé pour leur permettre d'assister aux spectacles dans la Grande Salle.

Attirer un nouveau public

Le théâtre est un art qui ne semble s'adresser qu'à un public intellectuel et aisé, or, avec sa nouvelle politique, le Théâtre du Nord souhaite aller à la rencontre d'un nouveau public. La multiplication des lieux de représentation sur l'ensemble du territoire des Hauts-de-France permet ainsi à une population vivant loin du centre-ville de Lille d'accéder à des représentations théâtrales. Dans ce même esprit, le Théâtre du Nord montre une volonté d'attirer dans le public les personnes aux



Théâtre du Nord | Regards Jeunes

revenus limités. Pour cela, la mise en place d'un billet à 1 €, obtainable une heure avant le spectacle, dans la limite des places disponibles, permet à un public d'étudiants et de travailleurs précarisés d'assister aux spectacles.

Inclusion et diversité des artistes

Ces politiques d'inclusion se manifestent également à travers le choix des artistes invités à se représenter sur scène. Dans une volonté de représenter le monde dans toute sa diversité, la programmation du Théâtre du Nord se caractérise par la mise en avant d'artistes de diverses origines, nationalités et d'expressions de genre et de sexualité. Celle-ci est également pensée pour garantir la parité

entre les artistes. Ainsi, chaque saison, le Théâtre du Nord veille à présenter autant de spectacles portés par des hommes que par des femmes.

David Bobée s'attarde également sur la question du "propos même" tenu dans les pièces. La saison 2023-2024 a notamment été marquée par des pièces fortes, empreintes d'un caractère politique indéniable, qui se positionnent en faveur des revendications sociales actuelles. « Woke », « Ahovi », « Saïgon », « Manifesto transpofagico » sont autant d'œuvres et de pièces qui transmettent une vision du monde vaste et unique et représentent toute la diversité de la société.

Trop ou pas assez, un équilibre délicat

Des deux côtés du spectre politique, des voix critiques se font entendre. D'un côté, un discours réactionnaire traditionnel s'insurge contre cette désacralisation de l'art noble que le théâtre est, ou plutôt serait. Le projet de David Bobée apparaît comme trop progressiste, trop déconstructiviste. Dans une sphère médiatique parfois frileuse à s'engager réellement, il détonne et fait parler.

Sa reprise de Dom Juan, sa première création à la tête du Théâtre du Nord, provoque ainsi des réactions ambivalentes. Si la critique s'accorde à lui reconnaître une approche novatrice, certains accusent la pièce de faire preuve de wokisme, de gauchisme et autres qualificatifs signifiant un parti pris trop « politique » de la pièce.

Barthélémy Valence

Le harcèlement scolaire, un fléau qui gangrène les écoles

Le harcèlement scolaire, loin d'être un simple jeu d'enfants, représente une réalité cruelle et quotidienne pour de nombreux élèves. Il est donc crucial de sensibiliser à ce fléau et de mettre en place des actions concrètes pour le combattre.



Illustration ©Amélie Catteau

Qu'il s'agisse d'insultes blessantes, de moqueries incessantes, de bousculades humiliantes ou d'exclusions cruelles, le harcèlement se manifeste sous divers aspects, physiques, verbaux ou psychologiques. Le cyberharcèlement, quant à lui, prolonge la torture sur les réseaux sociaux, amplifiant la portée des attaques et la solitude des victimes.

Des chiffres accablants

En France, 1 000 000 élèves subissent chaque année le harcèlement. Parmi eux, 10% des élèves endurent des violences graves, laissant des traces indélébiles sur leur développement personnel et leur santé mentale. Anxiété, perte de confiance en soi,

dépression, et dans les cas les plus dramatiques, suicide. Le harcèlement scolaire brise des vies. « *Je pensais être faible et, au quotidien, se penser faible, c'est dur* », témoigne Damien, victime de harcèlement scolaire pendant 6 ans.

Briser le silence

La première étape pour endiguer ce fléau réside dans la rupture du silence. Les victimes, souvent isolées et honteuses, doivent se sentir encouragées à parler, à briser les murs de l'omerta. « *Je n'ai demandé aucune aide à qui que ce soit* », confie Damien. « *C'est un camarade à moi qui a prévenu la direction de l'établissement scolaire où j'étais scolarisé pour les informer que j'étais victime de harcèlement.* » C'est pourquoi la sensibilisation des acteurs de l'éducation, élèves, enseignants et parents, est d'une importance capitale.

Engagement collectif pour un meilleur environnement scolaire

La lutte contre le harcèlement scolaire ne peut être l'affaire

d'un seul. C'est un combat qui exige l'implication de tous. Dans les écoles, des « *référents harcèlement* » sont missionnés par le ministère de l'Éducation nationale pour apporter un soutien psychologique. Ils sont à la disposition des élèves victimes pour les aider à gérer les effets du harcèlement. L'objectif est de les accompagner vers la guérison et l'émancipation de cette situation.

Mobilisons-nous contre le harcèlement

Le harcèlement n'est pas une fatalité. En unissant nos forces et en encourageant le dialogue, nous pouvons construire une école plus inclusive et bienveillante, où chaque élève s'épanouit en sécurité et sans crainte.

Antonin Loisel

Vous êtes témoin de harcèlement ?

Parlez-en à une personne de confiance.

Contactez le 3018

N° vert de l'Éducation Nationale.

Vous n'êtes pas seul, ensemble, brisons le silence !

Quand l'incompréhension entre les élèves et les professeurs mène au décrochage

A la Mission Locale Lille Avenirs, le programme Génération Engagée permet à des adolescents en décrochage scolaire de renouer avec le système scolaire et de préparer leur insertion professionnelle. Deux jeunes de cette formation ont accepté de témoigner de leur parcours.

Harcèlement scolaire, difficultés d'adaptation au système éducatif, situations familiales compliquées, problème d'orientation, les raisons du décrochage sont aussi variées que le nombre de jeunes suivis par Génération Engagée. A 16 ans, Tiphaine était scolarisée dans une classe SEGPA regroupant un petit nombre d'élèves en difficulté, afin de les aider à suivre le programme scolaire à leur rythme.

Pourtant, elle témoigne avoir ressenti du mépris de la part de quelques professeurs. « *Ils nous rabaissaient et ne nous respectaient pas* », confie l'adolescente. Malgré son ressentiment, elle a essayé de s'accrocher pour honorer la promesse qu'elle avait faite à sa famille.

Mépris et mauvaise orientation

Cependant, un énième conflit avec une professeure l'a poussée à quitter le lycée. « *C'était une accumulation de choses. Et je ne suis pas la seule à être partie, 5 ou 6 élèves sur 10 ont arrêté* », précise-t-elle.

Assise à côté d'elle, Imane a également partagé ce sentiment d'être rabaissée par certains professeurs durant son CAP de couture. « *On m'y a orientée sans me laisser le choix, et les profs me disaient que je n'avais rien à faire là* », explique-t-elle. Malgré tout, elle a persévéré pendant ses deux années de formation, jusqu'à ce qu'elle craque et s'arrête avant l'examen final. « *Ça n'avait pas de sens, je n'aimais pas la couture et j'ai fini par manquer des cours* », ajoute-t-elle.

Vers Génération Engagée

Les deux adolescentes ont toutes les deux souffert de leur déscolarisation. « *Je ne me sentais pas bien, je suis restée seule dans ma chambre* », raconte Imane. « *J'ai passé un mois à ne rien faire, mais je ne voulais pas rester comme ça* », ajoute Tiphaine.

Toutes deux ont été orientées vers la Mission Locale et Génération Engagée par leur famille. Tiphaine dit se sentir mieux aujourd'hui et être bien entourée par les conseillers, qui « *ne nous prennent pas pour des bébés* ».



Photo | Génération Engagée

Prendre confiance en soi

Pendant six mois, les jeunes suivent des cours de remise à niveau, participent à des actions solidaires et découvrent le monde du travail, avec une petite allocation financière en retour. « *Ça nous donne envie de nous lever le matin, renchérit Imane, et ça nous donne aussi l'impression de mieux réussir parce que les profs prennent le temps de nous expliquer les choses* ». Actuellement en fin de formation, les deux amies seront toujours suivies par la Mission Locale et se destinent à travailler dans le secteur de la petite enfance. Tiphaine conclut en souriant : « *J'ai toujours eu confiance en moi, je sais que je peux réussir !* »

Charlotte Dessolin

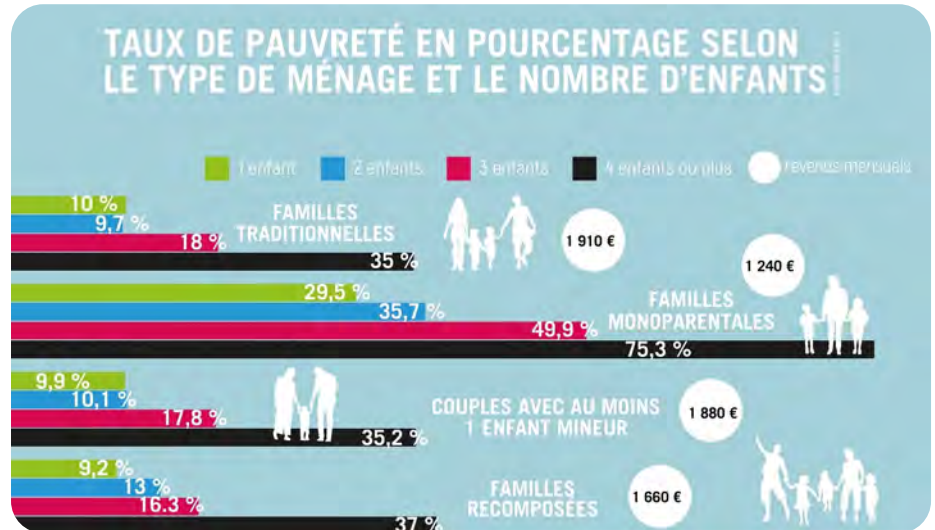
L'argent abîme-t-il l'amour ?

L'argent et l'amour. Deux notions dans nos quotidiens autant centrales que complexes qui cachent de nombreux tabous si nous les associons.

Le rôle de l'argent au sein du couple est au cœur de choix de vie décisifs. Qu'il s'agisse de convenir d'un prêt commun pour l'achat d'un bien immobilier ou de signer un contrat de mariage pour prévenir l'avenir financier de chacun si l'amour prend fin. L'amour n'est-il pas parfois fragilisé par les aléas financiers et ses conséquences sociales ? Une chose est certaine : les personnes précaires sont d'autant plus susceptibles de subir les problématiques qui se cachent derrière l'aspect financier au sein du couple. Et si l'on se penche sur les conséquences d'une séparation, on comprend rapidement que les femmes sont de toute évidence plus touchées que les hommes.

Le divorce ou le prix de la précarité pour les femmes ?

Dans les divorces hétérosexuels, la précarité touche 20 % des femmes contre 8 % des hommes. La précarité prend place après la répartition des biens communs, souvent très inégalitaire pour les femmes. De plus, l'attribution de la garde des enfants, très largement assurée par les femmes, ajoute un coût à cette déstabilisation matérielle et financière. Selon



l'Observatoire des inégalités, les familles monoparentales sont dans 82 % des cas des femmes en France. Et cette fragilisation s'illustre par un chiffre tout aussi alarmant : 40 % des familles monoparentales vivent sous le seuil de pauvreté.

La précarité et son lien avec les violences

C'est souvent avec un pied dans la précarité que les violences s'ajoutent au quotidien des familles. Les violences conjugales sont présentes dans toutes les classes sociales. La recherche nous montre cependant qu'elle serait beaucoup plus présente au sein des classes les plus précaires. En 2009, une étude française chargée de mesurer la précarité, à l'aide d'un score appelé EPICES qui se façonne

avec un questionnaire de 11 questions, nous permet de constater que les victimes de violences physiques vivent, le plus fréquemment, dans une situation de précarité.

Des répercussions qui dépassent le cercle familial

Au-delà de ses répercussions sur l'amour au sein du couple, c'est toute la sphère familiale qui se retrouve touchée. Les femmes subissent les conséquences de cette précarité en tant que victimes. L'isolement social, l'absence de maturité affective, la soumission face aux violences, etc. C'est toute une vision de la vie qui est abîmée et mise entre parenthèses pour ces femmes.

Clara Quinonero

Grand format

Jeux olympiques et paralympiques

Lille, reflet des valeurs olympiques

Quel est donc le lien entre les Jeux Olympiques et la ville de Lille ? Voici comment les valeurs olympiques résonnent dans la ville de Lille.

Les Jeux Olympiques sont nés en Grèce entre le 8^e siècle avant J.-C. et le 4^e siècle après J.-C. Ils constituaient une célébration pour honorer le dieu Zeus. Le baron Pierre de Coubertin a relancé les Jeux Olympiques en 1894. La première édition de ces JO modernes a eu lieu en 1896 à Athènes. Ils étaient alors composés de trois activités : le sport, la musique et la littérature. Aujourd'hui, les JO sont devenus une compétition incontournable qui réunit le monde entier tous les quatre ans.

Valeurs olympiques

La résilience et la détermination sont deux grandes valeurs olympiques. La capacité de reconstruction de Lille, observable à travers ses canaux et ponts, reflète la même détermination et persévérance que celle des athlètes olympiques. De plus, l'excellence, le courage et la fraternité sont également des valeurs olympiques autour desquelles les gens se rassemblent durant ces semaines de célébration sportive.

Le patrimoine lillois

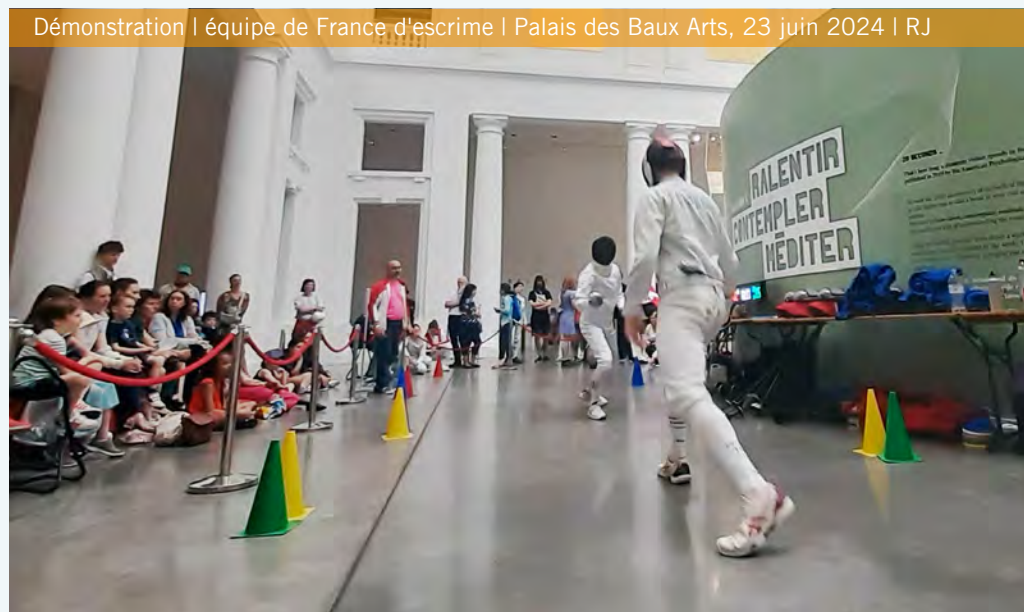
L'histoire riche et l'héritage culturel de Lille peuvent être comparés à l'histoire et à l'héritage des JO. L'esprit d'innovation de Lille l'aide à adopter les nouvelles technologies et les initiatives de développement durable en vue de l'accueil des Jeux olympiques, qu'il s'agisse de sport ou de culture. L'architecture unique et les trésors cachés de Lille se retrouvent, par exemple, dans le design impressionnant de ses infrastructures, comme le Stade Pierre Mauroy. La culture de Lille reflète et influence ses liens avec l'Europe.

Terre olympique en 2024

Enfin, pour la première fois, certaines épreuves des Jeux Olympiques d'été se tiendront à Lille. La ville accueillera les matchs de poules de basket-ball et les phases finales de handball au Stade Pierre Mauroy.

En accueillant une partie des JO de Paris 2024, Lille attire non seulement des spectateurs, mais elle attire aussi l'attention mondiale sur ses capacités et ses atouts en tant que ville hôte.

Atika Bashiru
Service civique international



Jeux olympiques et paralympiques

Dimitri Jozwicki : « Mettre le mot performance à côté du mot handicap »

Quatrième aux Jeux de Tokyo 2020, Dimitri Jozwicki est actuellement l'un des meilleurs sprinteur handisport français. Atteint d'une infirmité motrice cérébrale, tétraparésie, il concourt dans la catégorie T38. À 27 ans, il espère être sélectionné pour les Jeux Paralympiques. La liste officielle sera promulguée le 16 juillet 2024.

Comment se passe la sélection des para-athlètes pour les JO de Paris 2024 ?

C'est plus compliqué que pour les valides, car on n'est pas sélectionné en fonction de notre classement dans notre catégorie. La sélection se fait indépendamment des catégories. La délégation française aura un certain nombre de places attirées et en fonction, la fédération va devoir choisir les athlètes qui pourront participer aux Jeux. Donc, je me retrouve en concurrence avec tous les autres meilleurs sprinteurs des autres catégories. Il y a différents critères de sélection, mais le premier, c'est ce qu'on appelle l'écart au podium, et si on n'est pas potentiellement médaillable, on ne part pas. Ils vont aussi regarder la régularité des performances durant la saison.

Vous avez battu votre record personnel récemment, c'est plutôt bon signe pour votre sélection, non ?

Oui, bien sûr. J'ai réalisé très tôt les minima de qualification qui étaient de 11,19 secondes.

Je les ai refaits deux fois en mai, lors des championnats du monde à Kobe où j'ai terminé quatrième, à trois centièmes du podium. C'était frustrant, mais très encourageant. Le sprint, c'est un sport instinctif donc je ne me focalise pas sur le chrono. Généralement, si tu te concentres trop sur la performance, elle ne vient jamais. Au HOP, le 13 juin dernier, je voulais juste battre le vice-champion du monde. On a fait toute la course au coude-à-coude et ça m'a permis de passer sous la barre symbolique des 11 secondes, avec 10,99 secondes. Donc évidemment, ça me place en pole position pour être sélectionné, mais il y a d'autres critères. La fédération va aussi faire attention à l'esprit d'équipe de l'athlète. Aux Jeux, c'est hyper important d'avoir des gens soudés et qui représentent le pays et ses valeurs.

Comment faites-vous pour gérer l'attente de l'annonce de la sélection ?

C'est très compliqué, car en même temps, je n'ai pas trop de doute, mais tant que la

liste n'est pas sortie, je ne peux pas être sûr. Donc, je dois m'entraîner pour garantir ma sélection, mais aussi pour faire une médaille à Paris. Donc je dois switcher entre avoir peur de ne pas être sélectionné et être persuadé de pouvoir gagner une médaille. Pour le gérer, il faut réussir à s'entourer des bonnes personnes. Mais évidemment c'est une grosse pression parce que derrière, il y a mon club, mon coach, mes proches, mon employeur et mes sponsors que je n'ai pas envie de décevoir.

Et en compétition, comment vous gérez cette pression quelques minutes avant la course ?

Vingt minutes avant la course, on est dans la « chambre d'appel » sans écouteurs ni téléphone. Tu ne peux pas être stressé ni douter dans la chambre d'appel sinon tu donnes un avantage psychologique à tes concurrents. Alors pendant cet instant j'ai le droit d'être une personne égocentrique qui est juste là pour battre les sept autres personnes présentes dans la pièce. Je dis toujours que le 100 mètres ce n'est

pas un sport d'intellectuel. Tu entends le coup de sifflet, tu pars, tu vois la ligne, tu t'arrêtes. Il n'y a pas de stratégie de course. Une fois dans les starting-blocks il faut débrancher le cerveau et faire abstraction de tout ce qu'il y a autour. On fait beaucoup de préparation mentale en amont pour ne pas se laisser submerger par l'effervescence dans le stade lors des compétitions. Je commence à avoir l'expérience des grands championnats donc je suis plus serein maintenant.

À Kobe, je suis arrivé en me disant « Je peux le faire », mais en pensant de cette façon, ça me fait aussi réfléchir à la possibilité que je ne puisse pas le faire. Alors maintenant, je me dis : « Je vais le faire », ça ne laisse plus de place au doute.

En quoi le soutien de votre employeur et de vos sponsors est essentiel ?

Le statut d'athlète de haut niveau n'est pas reconnu comme un métier. Je n'ai donc pas de statut professionnel c'est-à-dire que je ne reçois pas de salaire de ma fédération tous les mois. Pour vous donner une idée, aujourd'hui, ma saison m'a coûté 20 à 25 000 €. Donc, il est essentiel d'avoir des partenaires pour pouvoir la financer et m'entraîner à haut niveau. J'ai la chance d'avoir un employeur qui a accepté de signer une convention d'insertion professionnelle

Je suis ergothérapeute pour l'APF France Handicap, cela me permet d'avoir du temps libéré pour ma carrière sportive et surtout d'avoir un salaire pour vivre.

Ensuite, l'argent des sponsors, mais aussi le programme d'accompagnement des sportifs de la Métropole Européenne de Lille, me permettent de financer ma saison. À côté, je suis également conférencier. J'interviens dans les écoles et les entreprises pour sensibiliser au handisport et à l'inclusion des personnes en situation de handicap dans la société.

Est-ce que vous pensez que les Jeux Paralympiques changent le regard de la société sur le handicap ?

Les gens, quand ils viennent nous voir aux Jeux, ils veulent juste voir du sport. Parce que voir un athlète courir le 100 mètres en moins de 10 secondes aux JO ou en moins de 11 secondes aux Paralympiques, au final, c'est la même chose. C'est le même sport. En fait, tout est une question de point de vue et ça montre bien que le handicap ne définit pas la personne.

J'aime bien prendre l'exemple des gens qui portent des lunettes. Ils ne sont pas considérés comme des personnes en situation de handicap, alors que les lunettes sont considérées comme une « aide technique », exactement comme un fauteuil roulant ou une prothèse. Il faut aussi lutter contre ce phénomène d'autodétermination qui fait dire qu'une personne en situation de handicap ne peut pas faire telle ou telle chose. C'est pour ça que j'essaie de placer le mot performance à côté du mot handicap.



Dimitri Jozwicki | Jelle Vermeersch

Quand vous voyez Dimitri Pavadé, amputé au tibia, sauter à plus de 7 m 50, vous changez forcément votre regard sur le handicap. C'est pour ça qu'il faut venir nous voir aux Jeux Paralympiques. En plus, les places sont beaucoup moins chères, vous verrez du sport de haut niveau et les athlètes français ont besoin de vous. J'ai échoué aux Mondiaux pour 3 centièmes et, ces 3 centièmes de seconde, c'est vous, le public, qui allez m'aider à me surpasser !

Interview réalisée par Gaël Henanff et Charlotte Dessolin

Jeux olympiques et paralympiques

Sport de haut niveau : la complexité d'un univers rempli de hauts et de bas

Les athlètes Simon Denissel et Valentin Bastoen reviennent sur leur parcours. Le premier a manqué sa qualification pour les JO de Paris 2024 de peu et entraîne désormais le second qui est de retour à la compétition après 5 ans loin des pistes. À travers le sport, ils souhaitent transmettre un message de persévérance.

Ce qui compte, ce n'est pas le point d'arrivée, mais le travail fourni pour y parvenir. Tel est le mantra de Simon Denissel, multiple champion de France d'athlétisme sur 1500 mètres et 3000 mètres.

À 34 ans, il a tenté de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Paris 2024. Pour cela, il devait battre d'environ une seconde son record personnel de 3 minutes 34 secondes et 45 centièmes. Malgré plusieurs tentatives lors de différents meetings, il n'a pas réussi à descendre sous la barre des 3 minutes, 33 secondes et 50 centièmes. Mais, pour celui qui est aujourd'hui en fin de carrière, il ne s'agit pas du tout d'un échec. « *Tout n'est pas négatif dans le fait que je ne me sois pas qualifié pour les Jeux olympiques* », explique-t-il, « *l'essentiel, c'est d'avoir eu l'ambition de tenter ma chance et d'avoir fait tout ce que je pouvais pour réussir.* »

Pouvoir vivre de son sport

Ingénieur en génie civil, il a longtemps alterné travail et sport. « *Je ne pouvais*

pas forcément vivre que de l'athlétisme », confie Simon Denissel. Mais grâce à la ferveur suscitée par l'organisation des Jeux olympiques en France, il a pu trouver de nouveaux sponsors. « *C'est ce qui m'a permis de me consacrer à plein temps à ma préparation à partir de 2019* », explique-t-il.

En effet, le haut niveau demande beaucoup de temps : entre les entraînements deux fois par jour, les séances de musculation et de kinésithérapie, mais aussi les immanquables stages en altitude. « *L'argent des sponsors m'a permis d'aller en Afrique du Sud cet hiver pour m'entraîner à une altitude de plus de 2 000 mètres. Courir avec un manque d'oxygène aide à développer l'endurance, c'est un peu comme un dopage naturel* », détaille-t-il.

Rebondir après les désillusions

Un investissement à 100 % qu'il ne regrette pas. « *Je suis parti d'un point A et je suis arrivé à un point B. Même si je n'ai pas atteint l'objectif final, j'ai quand-même progressé. Ce*

n'est pas une fin en soi. Il faut savoir rebondir », assure-t-il enthousiaste. Et des nouveaux projets, Simon Denissel n'en manque pas. « *Ce qui m'a motivé dans ma carrière a toujours été de me fixer des objectifs élevés et de tout faire pour les atteindre. C'est ce que je veux transmettre en entraînant des athlètes de haut niveau, mais aussi des amateurs* ».

Pour la suite de sa carrière, il souhaite transmettre son expérience. Chose qu'il a déjà commencé à faire en entraînant Valentin Bastoen, un jeune athlète de 26 ans, présent à ses côtés.

Garder le bon état d'esprit

A 18 ans et alors qu'il faisait partie des espoirs français en 800 mètres, Valentin Bastoen avait décidé d'arrêter l'athlétisme pendant 5 ans. « *J'avais ce sentiment d'être seul avec mon entraîneur, je m'entraînais beaucoup et j'arrivais à un âge où j'avais aussi envie de m'amuser un peu plus* », confie-t-il. Une situation qui a fini par peser sur ses

résultats. « *J'étais certainement en surentraînement, donc ce que je mettais en place pour viser le haut niveau ne fonctionnait plus* », analyse-t-il aujourd'hui avec du recul.

Dans le sport de haut niveau, être attentif à sa santé mentale est indispensable pour garantir les performances physiques. « *En compétition, si tu n'es pas bien dans ta tête, ça n'ira pas et des blocages psychologiques ou mécaniques peuvent se créer* », témoigne Valentin Bastoen.

Toujours l'esprit de compétition

Mais même pendant cette pause, le jeune athlète est toujours resté proche de

la piste d'athlétisme. En devenant l'entraîneur d'un ami, il s'est progressivement remis à la course à pied. « *J'ai recommencé à prendre du plaisir à courir* », explique-t-il, « *et c'était une régénération de retrouver l'envie de faire avant de vouloir faire pour la performance* ».

Désormais de retour en compétition, il n'a pas de regrets. « *Même si maintenant je vois à la télévision les coureurs avec lesquels j'ai concouru quand j'étais jeune, je ne considère pas ça comme un échec.* » Aujourd'hui, « *le plus important pour moi, c'est de me faire plaisir et de tenter ma chance à chaque compétition* », conclut Valentin Bastoen.

L'athlétisme, un sport de dépassement

L'athlétisme est une discipline qui permet le développement physique et psychique. « *Même si on s'entraîne à plusieurs, on est seul face à soi-même* », ajoute Simon Denissel. « *Il faut être capable de se détacher des autres et ne pas trop se comparer pour juste se voir progresser.* » Malgré la dureté de ce sport, l'entraîneur tient aussi à mettre en avant ses bienfaits. « *Le plus dur c'est d'y aller en fait, il y a des jours où on n'a pas envie. Mais après l'effort, il y a toujours la satisfaction de l'avoir fait et d'être fier de soi.* »

Charlotte Dessolin

Simon Denissel (à gauche) et Valentin Bastoen (à droite) | Regards Jeunes



Jeux olympiques et paralympiques

Simone Biles, la voix de la santé mentale

Simone Biles, championne du monde et olympique de gymnastique âgée de 27 ans, a libéré la parole sur la santé mentale des athlètes, montrant qu'ils peuvent souffrir aussi bien mentalement que physiquement.

Malgré 25 médailles aux championnats du monde et 7 aux Jeux olympiques, Simone Biles n'a pas été épargnée par les troubles mentaux et notamment par les « twisties » qui l'ont affectée lors des Jeux olympiques de Tokyo en 2021. Les « twisties » sont des blocages mentaux qui font soudainement perdre aux gymnastes tout sens de l'orientation dans l'air. Ils ne savent alors plus où ils se trouvent par rapport au sol, ce qui peut provoquer des chutes et causer de graves blessures lors de l'atterrissage.

Libération de la parole des athlètes

À Tokyo, Simone Biles a pris l'initiative de se retirer de plusieurs finales pour « *préserver sa santé mentale* », expliquant ensuite publiquement les souffrances mentales qui peuvent toucher les athlètes.

Cette révélation a suscité un large soutien du public, des athlètes, des fédérations et des experts en santé mentale.

Réaction du CIO

En réponse, plusieurs réformes ont été mises en place au niveau international pour aider les sportifs. Le Comité international olympique (CIO) a lancé plusieurs programmes

pour soutenir les athlètes en mettant en place des ressources en ligne, des lignes d'assistance, des services de conseil, ainsi que des formations pour les entraîneurs et les officiels. D'autres fédérations et associations d'athlètes ont également pris des mesures pour soutenir la santé mentale des sportifs.

Dispositif pour Paris 2024

La France a pris des mesures pour soutenir la santé mentale des athlètes lors des JO de 2024. Le comité olympique français a annoncé la présence de deux psychologues et de quatre « *référénts bien-être* » dans la maison de la performance dédiée à la délégation française, près du village olympique.

Il est prévu un meilleur encadrement et une reconnaissance du métier de préparateur mental ainsi que des ressources en ligne et un accompagnement post-compétition pour ceux qui envisagent de prendre leur retraite après les JO de Paris 2024.



Simone Biles lors des JO de Tokyo 2021 | Flickr

Les Fous du stade, un film toujours d'actualité ?

Cette critique porte sur Les Fous du stade de Claude Zidi datant de 1972. Ce vieux film de comédie française n'a rien à envier à celles d'aujourd'hui, enfin presque.

Il est fort probable que dans ce film, les Charlots rendent hommage au burlesque de Chaplin. Les actions impossibles dont le spectateur prend l'habitude rappellent l'acteur des Temps modernes. Les fous du stade et son humour loufoque restent au goût du jour, surtout par sa thématique du sport et des Jeux Olympiques ! Peut-être qu'une troupe de quatre amis va s'incruster durant les Jeux de Paris 2024 pour apporter quelques médailles à la France ?

Ce qui est certain avec ce film, c'est sa joie de vivre et son montage dynamique qui retranscrit l'énergie inépuisable des personnages. Les Charlots sèment d'abord le chaos dans le lieu tranquille que représentent les Jeux Olympiques avant de continuer sur le stade.

Des sujets de société

Le film évoque des sujets centraux dans la vie de l'homme et plus particulièrement dans celle des adolescents hormonés. En effet, l'amour est le fil conducteur du film qui fait descendre le spectateur dans les abysses sombres des sentiments humains. Par là, ou dans le sport, c'est la loi du plus fort qui règne.



Image tirée du film

Les Fous du stade ne peut certainement pas être vu de la même façon aujourd'hui que lors de sa sortie. En effet, on peut évidemment dire que l'esprit d'antan n'est plus le même que maintenant sur certains sujets. Par exemple, la pensée grossophobe qui y règne parfois ne devait peut-être pas être perçue positivement par tout le monde, même à l'époque de sa sortie. Le personnage de Lucien est le souffre-douleur, celui qui en prend plein la tronche et que Les Charlots aiment ridiculiser. Il représente celui qui galère et que le réalisateur a choisi pour qu'il ne pratique pas les sports.

Des enjeux toujours actuels

Par ailleurs, le film met en avant la police comme un vrai problème pour les jeunes de l'époque. Certains films le font encore de nos jours, mais sans forcément aborder cela par la comédie. Il y a réellement l'aspect d'aller contre les règles par les Charlots, c'est même dans cette discipline qu'ils sont les meilleurs. Et pourtant, ils s'illustrent dans toutes les disciplines malgré eux.

Un autre point intéressant est abordé durant l'intrigue, l'évocation de la publicité invasive, déjà visible pour les JO de Paris 2024.

Dans l'ensemble, *Les Fous du stade* sert au spectateur une bonne dose de rigolade qui se regarde encore de façon très actuelle avant les prochains événements à Paris.

Dylan Northoir

Culturellement vôtre !

Cinéma, festival, exposition, théâtre ou opéra, ce ne sont pas les activités qui manquent à Lille. Pourtant, on se demande souvent quoi faire un soir, un week-end entre amis ou en famille. Voici 3 des dispositifs lillois et métropolitains permettant un meilleur accès à la culture à Lille.

Le Pass Culture : la culture à portée de main

Dispositif de l'Etat, l'objectif est de favoriser l'accès à la culture en offrant un montant individuel de 20€ à 15 ans, 30€ de 16 à 17 ans et 300€ à l'âge de 18 ans, valables 24 mois, crédité sur l'application du Pass Culture. Grâce à celle-ci, il est possible de découvrir toutes les activités culturelles autour de soi, gratuites ou payantes. C'est un super agenda culturel à disposition ! D'ailleurs, même à 18 ans passés, il est possible de télécharger l'appli et l'utiliser !



La C'Art

C'est un dispositif de la Métropole Européenne de Lille (MEL), il regroupe 15 musées métropolitains.

La carte est nominative, elle a plusieurs formules payantes (Solo, duo...) mais également une formule gratuite, en fonction de justificatifs de minima sociaux (AAH, PACEA, RSA...).

Grâce à la C'Art, les 15 musées sont gratuits pendant 1 an ! Il est même possible de payer sa C'Art grâce au Pass Culture.

Le Pass Lille & moi

C'est un dispositif des communes de Lille, Lomme et Hellemmes.

Cette carte gratuite permet l'accès aux équipements tels que les 3 musées ou le zoo de Lille, les bibliothèques/médiathèques et même des tarifs réduits pour la halle de glisse ou les piscines de ces communes.



Finis d'avoir plein de cartes différentes pour les services communaux, maintenant, c'est une seule et gratuite !

A l'opéra et aussi au théâtre

L'opéra à 10€, ça vous dit quelque chose ? Grâce au Pass Jeunes de l'Opéra de Lille, c'est possible ! Avec des tarifs réduits sur les concerts. De même que le Théâtre du Nord à 1€, sous réserve d'être étudiant et s'inscrire à la liste d'attente environ 1h avant un spectacle. « *S'il y a un endroit où tout est possible c'est le théâtre* » - Christophe Huysman

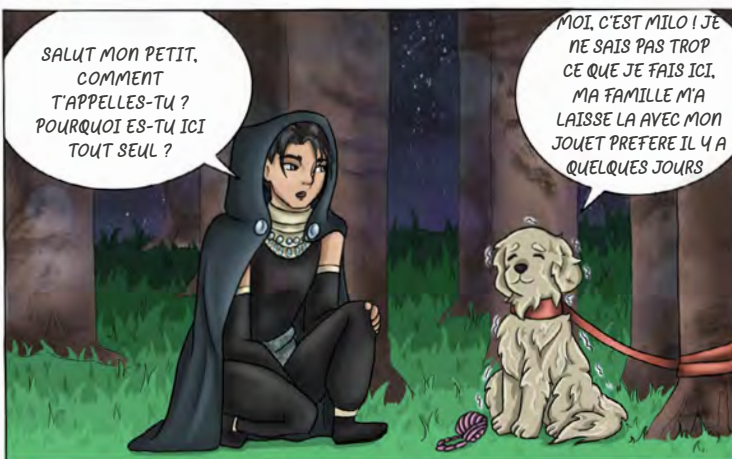
Et encore, il existe tant de lieux culturels qui sont gratuits, comme les Maisons Folie (Moulins et Wazemmes à Lille par exemple). Alors n'oubliez pas : « *La culture ne s'acquiert pas, elle se conquiert !* » - André Malraux.

Baptiste Bou



Bande Dessinée

Abandon animal



Amertume d'un thé vert

Ce n'est pas de l'amour ni de la haine. L'amour a un sens différent pour chacun d'entre nous. Est-ce que tu m'aimes ? Une question, plusieurs réponses !

Si je ne me trompe pas, c'est par ses yeux que j'ai appris à connaître l'amour. Mais avant de vous raconter l'histoire, je voudrais que vous sachiez que je ne sais pas si ce texte est une lettre, un article ou une déclaration. Tout ce que je sais, c'est qu'un sentiment m'a poussée à écrire. Ainsi, d'une certaine manière, ces lignes peuvent être un poème, mais pas des mots d'âmes.

Amour ou amitié

Un regard peut d'une certaine manière transmettre des sentiments, car tout ce que nous ressentons se reflète dans nos yeux. La façon dont je l'ai regardé lui a fait comprendre que je ressentais quelque chose pour lui, et il n'avait pas tort. Je l'aimais, mais d'une manière innocente. Il a certainement confondu l'amour dont je parlais avec l'amour romantique qui vous fait penser que vous ne pouvez pas vivre sans l'autre personne. Lentement, avec le temps, nous avons échangé de petites conversations, nous sommes sortis ensemble et il m'a même prêté des livres. En revanche, je ne lui ai jamais prêté les miens et c'était assez simple pour moi pour qu'il comprenne que je n'étais pas amoureuse de lui. Mes livres me

sont très chers et je ne les prête à personne.

Quoi qu'il en soit, l'histoire s'est déroulée comme suit : un jour, il a décidé de m'avouer ce qu'il ressentait pour moi. Je l'ai regardé et lui ai fait comprendre que je l'aimais, mais pas au point de lier ma vie à lui. Il s'est vexé et a choisi de rejeter la faute sur quelqu'un. Eh oui ! Pour lui, le blâme était mien parce que tous mes sourires étaient un symbole d'amour romantique qui lui disaient de façon très claire : « Elle t'aime ».

De l'amour à la haine ...

Mon cher, juge-moi sur ce que je fais, sur mes actes et non sur ce que tu penses de moi. Si tu as tout compris, sauf le vrai sens de l'amour, je ne peux rien faire. Si tu te vois comme une victime, tu choisis le chemin le plus confortable pour toi. Tu commences à me blâmer pour chaque douleur que tu as dans ta vie juste parce que je t'ai dit non. Penses-tu que tu mérites d'être appelé « amour » ? Mérites-tu de faire partie de mes sentiments ?

Peut-être que la bonne question est : comment peux-tu comprendre que tu m'aimes alors que ta réaction envers moi ne montre que de la colère et



de la haine ? Et peut-être que la réponse à cette question en est une autre plus simple : est-ce que je mérite de me remettre en question pour toi ?

... il n'y a qu'un pas

Peut-être que j'ai tort, comme je me suis trompée tant de fois dans la vie, tort de ne pas savoir quel est le vrai sens de l'amour. Peut-être que ce en quoi je crois n'est pas de l'amour, mais quelque chose de plus noble. Quelque chose que je ressens et qui me fait ressentir tant d'émotions et de sentiments que cela me pousse à vouloir voir la personne en face de moi heureuse et essayer de ne pas la faire se sentir mal. Peut-être que le sujet est très

compliqué parce que nous ne sommes tout simplement pas tous capables d'aimer les autres de la même manière.

Le véritable amour...

Cette fois-ci, je ne te dirai pas au revoir parce que ces lignes finiront dans les mains de tout le monde, sauf dans les tiennes. Mais si tu les lis un jour, je voudrais que tu saches que cet amour que je permettrais d'entrer dans ma vie n'a pas accéléré vers mon cœur. Si je l'avais rencontré, je ne l'aurais jamais caché. Parce qu'une

femme comme moi cache beaucoup de choses, mais pas les gens qu'elle aime. Une femme comme moi ne craint pas le feu. Si elle se retrouve un jour dans un cercle de feu où elle pourrait être brûlée en une minute, elle dansera en profitant de la dernière minute de sa vie.

... et son amertume

As-tu été triste ? Oui. Ai-je été triste ? Oui. Y a-t-il eu un début ? Oui. Y a-t-il eu une fin ? C'est la question à laquelle chacun d'entre nous a une réponse

différente. Mais attends, l'amour exprimé de manière violente, qu'est-ce que c'est ?

Chers lecteurs, préparez-vous un thé vert et, pendant que vous le buvez et appréciez son goût amer, rappelez-vous que l'amertume de l'amour et de la vie peut être traitée de la même manière que nous buvons du thé vert. Je ne vous laisserai pas sans réponse, mais je vous dis tout simplement que je laisse à la vie le soin de vous l'apporter ...

Nabila Mirca Costantini



À vos Plumes

Attendre

Attendre la puissance fusionnelle de l'amour,
Au creux vacillant des cloisons de la lassitude,
Attendre l'intensité qui nous ride de la tour,
À la lueur qui nous pousse à cette attitude.

Attendre dans l'espoir d'un affectueux message,
Au bord doux de cette paradoxale rage,
Attendre l'érotique désir, de ce fantasme
À la passion inconditionnelle de ce dogme.

Attendre l'audacieuse excuse solennelle de l'hypocrisie,
Au silence froid de cette chaleureuse autopsie,
Attendre l'amère déception, clouant le cœur dans l'érosion
À l'obscurité sourde des chants sensuels de la dépression.

Attendre c'est l'un des fruits du Saint Esprit,
Attendre n'est pas qu'impatience dans le mépris,
Attendre c'est aussi patienter, aimer, espérer...
Alors maintenant attend le retour de mon amour.

Brian Maxfield



Illustration © Rose Bucci



Illustration © Rose Bucci

Faim du sommeil

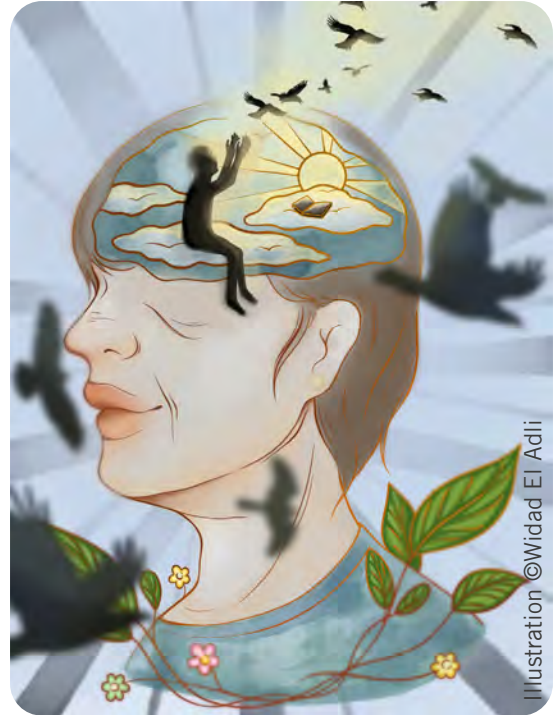
Ton souffle dans mon dos
Chaque mot que tu m'offres
C'est pour mon pire
Ces mots qui m'griffent
Pour un bout des soucis
Pour un bout du passé
Le passé qui m'rongeait
De retour dans ton regard
J'peux toujours pas t'avoir
Derrière, c'est les bruits de ta ville
Je te laisse éteindre la lumière
Et tu retires doucement tes bras
Demain je te laisse partir
T'es sous le soleil
C'est toujours pas moi,
que t'appelles

Clara Quinonero

A l'alzheimer qui a pris ma grand-mère

J'étais qu'une enfant
 Je croyais que tu faisais semblant
 Ne pas me reconnaître
 En grandissant je me suis dit que tu souffrais peut-être
 Ton âme était si pure
 Parfois, pour notre bien tu étais dure
 De tes doigts de fées j'aurais voulu une peinture
 Pour t'avoir à mes cotés lorsque le ciel gris perdure
 Tu aimais chanter, cuisiner, prier
 Tu étais et seras pour toujours ma source d'inspiration
 Même si je ne te l'écris pas en chanson
 Il suffit que je pense à toi pour être motivée
 J'honorerai ta mémoire
 Tout en gardant espoir un jour te revoir
 Il m'est compliqué de faire mon deuil
 Sachant que je ne sais même pas où est ton cercueil
 Mais je jure te rendre hommage
 Car tu as été mon plus bel ouvrage.

Loïs Benaouda



Une écrivaine à la recherche de sucre



Combien faut-il de sucres pour sucrer un thé ?
 Peut-être trois morceaux de sucre,
 peut-être deux,
 ou peut-être juste un morceau.
 Qu'est-ce que j'en sais ?
 et que sais-tu ?
 En fin de compte, tout dépend du goût de
 chacun.
 Combien de lignes faut-il que j'écrive pour te
 trouver ?
 dix, vingt
 ou peut-être rien du tout.
 Mais excuse-moi,
 si tu ne lis pas,
 à quoi sert d'écrire pour te trouver ?
 et si tu ne lis pas,
 à quoi sert qu'une écrivaine te cherche ?
 que sais-je du sucre ?
 et que sais-tu de l'écriture ?

Nabila Mirca Costantini

Le saviez-vous ?

Le Beffroi de Lille

Le Beffroi de Lille, symbole de la ville, est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2005. Construit entre 1924 et 1932, cet édifice majestueux culmine à 104 mètres, offrant une vue panoramique imprenable sur Lille et ses environs.

Chef-d'œuvre de l'architecte Émile Dubuisson, il mêle les styles Art déco et régionaliste flamand, avec ses briques rouges et ses motifs en béton armé. Son carillon de 25 cloches résonne régulièrement, marquant le temps pour les Lillois. Le Beffroi abrite également des expositions

et des événements culturels tout au long de l'année. Accessible par ascenseur ou par un escalier de 400 marches, il est une attraction incontournable pour les visiteurs de la ville.

En gravissant ce monument, on découvre l'histoire riche de Lille, inscrite dans chaque pierre et chaque vue panoramique.

Tous les premiers dimanches de chaque mois, le beffroi est visitable gratuitement et sans réservation pour les individuels, dans la limite des places disponibles.

Antonin Loisel



Beffroi de l'Hôtel de ville de Lille

Regards Jeunes



@RegardsJeunes



Un Journal | une TV

**Rejoins Rédac' Jeunes,
le collectif de rédaction**

Tu as les idées on a le matos

**Écrire, filmer, réaliser, monter, illustrer,
interviewer... Rejoins-nous >>**

03 20 14 85 50 | regardsjeunes@lilleavenirs.fr

missionlocale-lille.fr/regards-jeunes



missionlocale-lille.fr

Regards Jeunes est soutenu par la **Fondation orange**

Périodique de la Mission Locale Lille Avenir | 5 bd du M^{al} Vaillant - Lille | 03 20 14 85 50 - ml.lille@lilleavenirs.fr

Directrice de publication : Karine BUGEJA

Responsable de rédaction : Anne VANPEENE

Rédactrice en chef & maquette : Charlotte DESSOLIN

Impression | rapid-flyer.com

N°ISSN | 2801-1996

